



千葉県立稲毛高等学校  
千葉県立稲毛高等学校附属中学校  
保健室

新型コロナウイルスの感染状況が深刻な状態となり、1月7日に東京、千葉、神奈川、埼玉の1都3県を対象に緊急事態宣言が発出されました。前回の緊急事態宣言発令時のように学校は一斉休校とはならず、感染リスクが高い活動を制限し、感染対策を徹底しながら学校生活を行っていくようになります。

「3つの密を避ける」「マスクを正しくつける」「こまめに手を洗う」など、基本的な感染対策を一人一人が今まで以上にしっかり行っていきましょう。

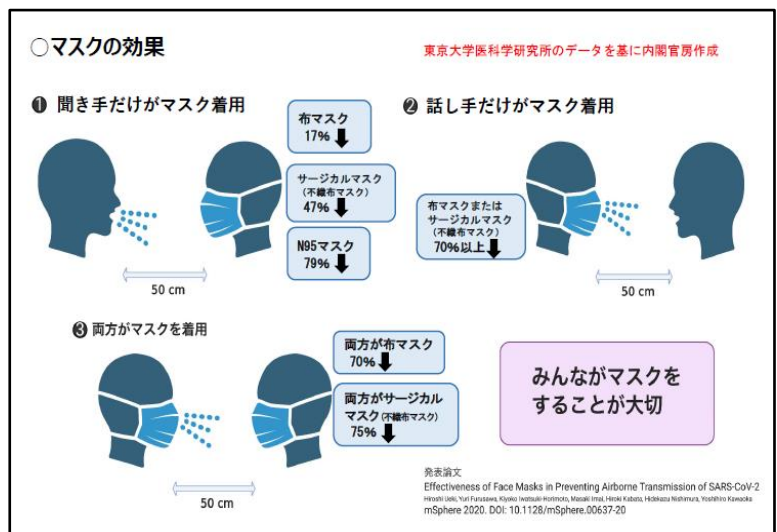
## 「うつらないために」「うつさないために」 コロナ対策、再確認！

新型コロナウイルスは、発症の2日前から発症後7～10日間程度、他の人に感染させる可能性があります。閉鎖した空間で、近距離で多くの人と会話をするなどの環境では、咳やくしゃみなどの症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。(WHOは、一般に、5分間の会話で1回の咳と同じくらいの飛沫(約3000個)が飛ぶと報告しています。)

### ○マスクを正しくつける

マスクを着用することで、会話で発声する飛沫をおさえたり、吸い込まないようにしたりする効果があることが、研究の結果明らかになっています。

ただし、マスクの感染予防効果を高めるためには、正しくつけることが重要です。マスクをする時には、鼻と口の両方を確実に覆い、顔との隙間がないようにフィットさせるようにしましょう。



### ○こまめに手洗いをする

手洗いは、たとえ流水だけであったとしてもウイルスを洗い流すことができるので感染対策に有効です。石けんを使った手洗いはコロナウイルスの膜を壊すことができるので、さらに有効です。登校後、外から教室へ入る時、食事の前後、トイレの後など、石けんを使用してこまめに手を洗いましょう。手洗いができない時には、手指消毒用アルコールなどで手指の消毒を行いましょう。

### ○食事をする時には「向き合わず」「会話を控えて」

「屋内で」「マスクを外した状態で」「近い距離で」「飛沫が飛ぶ会話をする」という場面でのクラスターが発生しています。学校生活では、昼食時が特にリスクが高い場面になります。食事をする時には、マスクを外す時間を最小限にし、人との距離をとり、向き合わず、会話を控える、ということを徹底して行いましょう。

上手に息抜き  
できていますか？

# おすすめリフレッシュ

受

験やテストが近くなると、不安でしんどくなったりイライラすることも。無理をしすぎず、自分のペースでひと休みすることも大切です。先輩たちはどんな息抜きをしていたのでしょうか？



私の息抜きは  
大好きな音楽を  
聞くことでした

区切りがついたときのご褒美を決めるとメリハリができます。音楽や読書など、自分の好きなことに使う時間を作りましょう。



集中力が切れたら  
散歩に出かけて  
いたよ

外に出られないときは、机から離れて少し体を動かすだけで気分転換に。背伸びや首・うでを回すなどのストレッチもリフレッシュできます。



気持ちが  
焦るときは  
深呼吸！

おすすめは、「ちゃんと吐く」呼吸。何回かくり返すと心が落ち着きますよ。

- ① 3秒かけてゆっくり口から息を吐く
- ② 同じように3秒かけて鼻から息を吸う



頭がぼおつと  
してきたら  
お風呂がおすすめ

お風呂でくつろげば頭もすっきり！ 温かいタオルを目に当てるのも気持ちいいですよ。



ほかにも！

アイデアいろいろ



換気をする

温かい飲み物を飲む

友だちと話す

など

みんなのがんばりをお助け！

たっぷり

睡眠



早ね

記憶は寝ている間に定着します。睡眠時間を削るより、ぐっすり眠って効率アップ！



早起き

起きてから脳がしっかり働くまでには数時間かかります。試験本番へ向けて朝型に。

